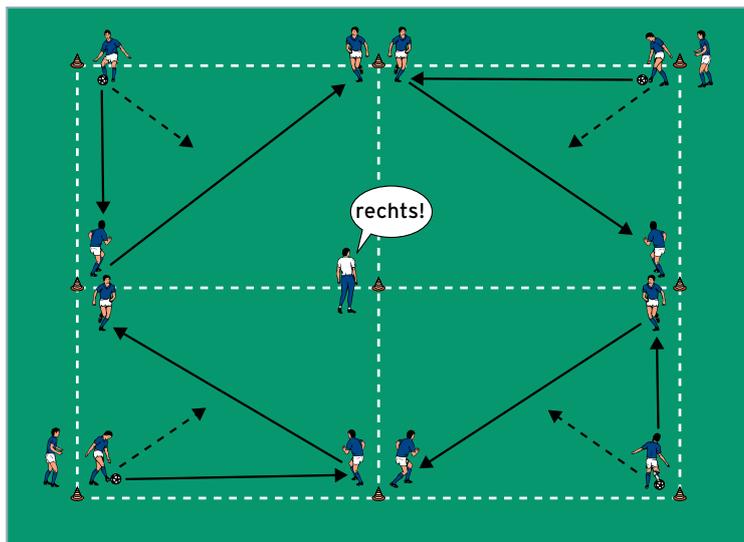


AUFWÄRMEN 1:

Doppelte 3er-Kombination

von Mario Vossen (30.06.2015)



Organisation

- Vier 10 x 10 Meter große Hütchen-Quadrate errichten
- 4 Gruppen mit je 1 Ball bilden
- Jede Gruppe besetzt in einem Quadrat drei Eckhütchen
- Das zentrale Hütchen frei lassen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Richtung (rechts/links) die Aktion.
- Die ballbesitzenden Auftaktspieler passen jeweils in angesagter Spielrichtung zum Mitspieler.
- Dieser leitet zum dritten Spieler weiter.
- In der Zwischenzeit startet der Auftaktspieler ins Feld und erhält hier das Zuspiel.
- Anschließend passen sich die Spieler in der identischen Reihenfolge innerhalb des Feldes zu.

Variationen

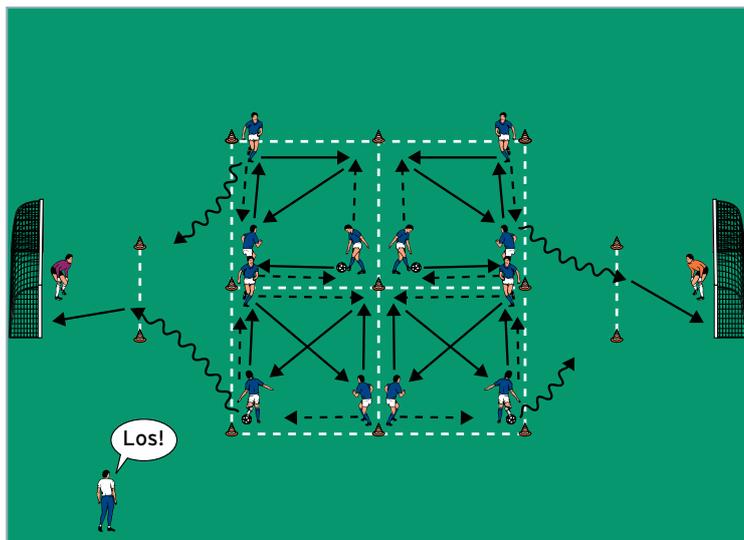
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Bei der Kombination im Feld eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Schere usw.) ins Dribbling einbauen.
- Die Aktion läuft als Wettspiel ab: Welches Team spielt die Kombination am schnellsten sauber durch?
- Die Abschlussspieler dribbeln zum zentralen Hütchen. Derjenige, der zuerst die Mitte erreicht, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Übung wird eine feste mit einer freien Kombination verbunden.
- Die Spieler müssen sich schnell im Raum orientieren, um im Feld anspielbereit zu sein.
- Auf möglichst sauberes, flaches Passspiel mit der Innenseite achten.
- Den Passweg nicht zustellen, sondern abwartend in offener Stellung agieren.
- Als Trainer die erzielten Punkte der Teams schriftlich festhalten.

HAUPTTEIL 1: Doppeltes Pass-Duell

von Mario Vossen (30.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 10 Meter hinter 2 Seitenlinien gegenüber jeweils eine Hütchenlinie markieren
- 15 Meter hinter den Hütchenlinien je 1 großes Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Teams besetzen jeweils drei Eckhütchen ihres Feldes

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- 2 Teams, die sich diagonal gegenüber stehen, spielen gegeneinander.
- Die Spieler müssen nun schnellstmöglich 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Dabei hat jeder Spieler 2 Pflichtkontakte.
- Der Empfänger des vierten Passes dribbelt aus dem Feld und schließt auf das nahe Tor ab.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.

Variationen

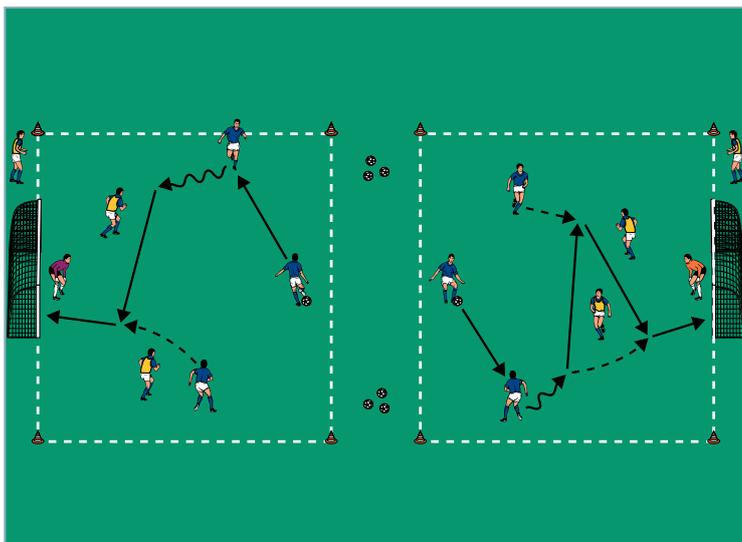
- Die Spieler können nach Überdribbeln der Hütchenlinie versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.
- Nach jedem Pass die Positionen wechseln.
- Die beiden Teams nebeneinander spielen gegeneinander. Nur der Spieler, der das Feld als erstes verlassen hat, darf auf das Tor abschließen.
- Nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Nach einigen Durchgängen die Duellpartner wechseln.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel mit der Innenseite achten.

HAUPTTEIL 2: Doppeltes 3 gegen 2

von Mario Vossen (30.06.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 20 Meter große Felder mit jeweils 1 großen Tor mit Torhüter errichten
- Die Mannschaften nicht verändern

Ablauf

- Jeweils die beiden Teams mit den meisten/wenigsten Punkten treten gegeneinander an.
- Eine Mannschaft erhält zunächst das Angriffsrecht und kann im 3 gegen 2 auf das große Tor angreifen.
- Die Verteidiger versuchen den Ball zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.

Variationen

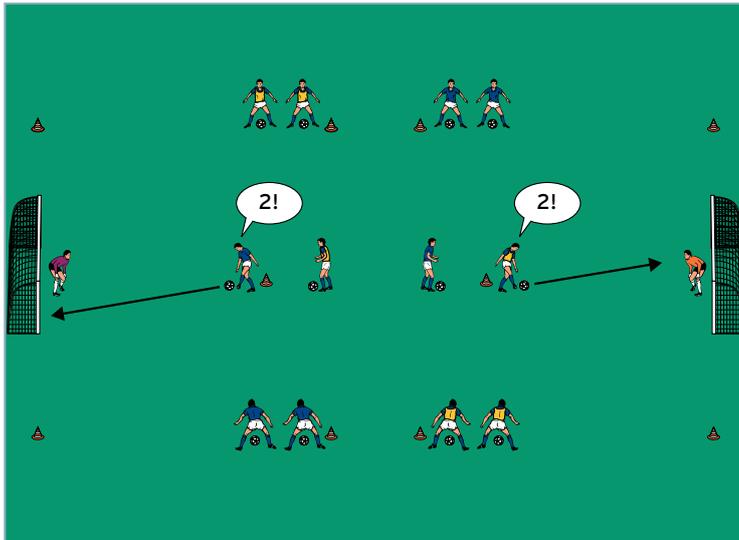
- Als Überzahlmannschaft mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Unterzahl kontert bei Ballgewinn über eine Dribbellinie und kann dadurch ebenfalls Punkte erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angriffsmannschaft startet jede Aktion von der Grundlinie. Entsprechend sollten ausreichend Bälle bereitgelegt werden.
- Als Ballbesitzer den Angriff kontrolliert aufbauen.
- Die komplette Breite des markierten Feldes ausnutzen.
- In Schussposition möglichst zielstrebig abschließen.
- Die Verteidiger können den freien Spieler fliegend wechseln.

SCHLUSSTEIL: Risiko-Strafstöße

von Mario Vossen (30.06.2015)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern besetzen
- Die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Die Teams gehen mit unterschiedlichen Punkteständen ins abschließende Strafstoßschießen.
- Jeder Spieler darf 1 Strafstoß schießen.
- Vor dem Schuss muss jeder Spieler den Punkteinsatz nennen.
- Bei einem Treffer werden die entsprechenden Punkte dem Team-Konto hinzugerechnet, andernfalls abgezogen.
- Welche Mannschaft besitzt am Ende die meisten Punkte?

Variationen

- Die Schüsse aus unterschiedlicher Entfernung abgeben.
- Die zu setzenden Punkte limitieren.
- Nur mit dem schwachen Fuß schießen.

Tipps und Korrekturen

- Da die vorangegangene Spielform sehr intensiv war, kann das klassische Strafstoßschießen ohne Probleme zum Abschluss der Trainingseinheit zur Anwendung kommen.
- Durch den jeweiligen Punkteinsatz bekommt die Aktion einen besonderen Reiz.
- Je nach Restzeit können auch mehrere Durchgänge durchgeführt werden.
- Am Ende der Einheit die erreichten Punkte zusammenzählen und den Teams die Platzierungen preisgeben.